



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar dari Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Dilarang mengumumkan atau memperbanyak karya ilmiah ini dalam bentuk apapun tanpa seijin Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

© Hak Cipta Milik Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon  
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

# **PENGARUH TERAPI SPIRITUAL MELALUI DZIKIR TERHADAP STRES SANTRI BARU DI PONDOK PESANTREN AL-SHIGHOR GEDONGAN CIREBON**

## **SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat  
untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)  
pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam  
Fakultas Ushuluddin Adab Dakwah



**DEDE SANTOSA  
NIM 14123641392**

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM (BKI)  
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH (FUAD)  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)  
SYEKH NURJATI CIREBON  
2017 M / 1438 H**



## ABSTRAK

### DEDE SANTOSA : PENGARUH TERAPI SPIRITUAL MELALUI DZIKIR TERHADAP STRES SANTRI BARU DI PONDOK PESANTREN AL-SHIGHOR GEDONGAN CIREBON

Pesantren merupakan wadah pendidikan yang mengkolaborasikan antara pendidikan agama sebagai basis unggulan pesantren dan umum. Al-Shighor merupakan pesantren dengan bahasa Arab dan Inggris sebagai program unggulan. Tidak hanya itu dipesantren tersebut masih kental dengan pengajian *wetonan* dan *sorogan*. Sehingga pesantren tersebut memiliki berbagai program yang fariatif dengan mengkolaborasikan antara sistem tradisional dan pesantren. Lingkungan pesantren yang santrinya terdiri dari berbagai latar belakang budaya dan adat, memaksakan para santri untuk lebih kompeten dalam mengolah jiwa sosial mereka, sehingga mereka dapat berkomunikasi dengan baik antar sesamanya. Namun kenyataan di lapangan membuktikan bahwa tidak semua santri dapat beradaptasi dengan baik. Sehingga menimbulkan permasalahan yang kompleks seperti malas belajar, murung, sering menyendiri, sering keluar pondok tanpa ijin, sering usil pada teman, yang kemudian akan mengakibatkan *boyong* (santri keluar pondok atau pindah sekolah). Masalah ini menjadi serius karena melihat data lapangan yang setiap tahunnya banyak santri yang *boyong* akibat tidak dapat menyelesaikan diri dengan lingkungannya. Berbagai hal dilakukan oleh pihak pengurus pesantren agar dapat terentaskan permasalahan tersebut, namun belum menemukan hasil yang signifikan.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dzikir terhadap stres santri baru. Dengan diadakannya penelitian diupayakan agar dapat mengetahui stressor yang dihadapi santri yang kemudian diberikan intervensi sehingga dapat diketahui tingkat stres yang dialami santri baru tersebut. Alternatif solusi yang diberikan sangatlah fariatif, namun melihat lingkungan yang penuh religiusitas menginspirasi peneliti untuk memberikan solusi dzikir sebagai intervensinya. Dzikir yang digunakan dalam penelitian ini adalah dzikir asma yaitu lafadz *Ya Lathifu* (Maha Lembut).

Metode yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif dengan korelasi person dan regresi sebagai rumus untuk mengetahui hubungan antara dzikir dan stres yang dialami santri baru.

Pada penghitungan statistik ditemukan adanya penurunan skor kecemasan yang signifikan antara sebelum dan setelah perlakuan pada kelompok perlakuan ( $p = 0.000$ ). Sehingga dapat disimpulkan bahwa Dzikir dapat menurunkan kecemasan mahasiswa keperawatan saat menghadapi ujian praktikum.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lingkungan baru di pesantren, pendidikan, teman sebaya dan tata tertib pesantren merupakan salah satu stressor yang dapat menyebabkan gejala tekanan hati yang kemudian mengakibatkan stres. Dzikir merupakan solusi alternatif yang diberikan pihak pengasuh pesantren untuk mengatasi permasalahan tersebut. Pada penelitian ini ditemukan pengaruh yang signifikan antara dzikir terhadap stres santri baru di pondok pesantren Al-Shighor. Hal ini berdasarkan hasil analisa data melalui penghitungan skor angket pengaruh dzikir terhadap stres diperoleh melalui perhitungan sebesar 4,012.





1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar dari Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Dilarang mengumumkan atau memperbanyak karya ilmiah ini dalam bentuk apapun tanpa seijin Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

© Hak Cipta Milik Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon  
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang


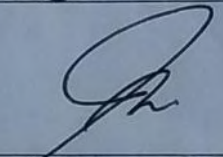
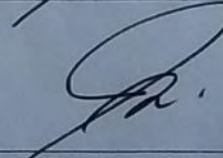
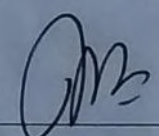
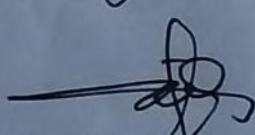

## PENGESAHAN

Skripsi ini berjudul “Pengaruh Terapi Spiritual Melalui Dzikir Terhadap Stres Santri Baru di Pondok Pesantren Al-Shighor Gedongan Cirebon”, oleh Dede Santosa, NIM 14123641392 telah dimunaqosahkan pada tanggal 22 Februari 2017, dihadapan dewan penguji dan dinyatakan:

### Lulus

Skripsi ini telah memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosiql (S.Sos) pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

Cirebon, 27 Februari 2017

	Tanggal	Tanda Tangan
Ketua Jurusan Drs. H. Muzaki, M.Ag NIP. 19660720 199903 1 001	27 - 02 - 2017	
Sekretaris Jurusan Jaja Suteja, M. Pd. I NIP. 19830705 201101 1 014	27 / 02 / 2017.	
Penguji I Jaja Suteja, M. Pd. I NIP. 19830705 201101 1 014	27 / 02 / 2017.	
Penguji II Herman Beni, MA NIP. 19780430 201101 1 004	27 - 02 - 2017	
Pembimbing I M. Fuad Anwar, M.Ag NIP. 19690204 200003 1 002	27 - 02 - 2017	
Pembimbing II Drs. H. Muzaki, M.Ag NIP. 19660720 199903 1 001	27 - 02 - 2017.	

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ushuluddin Adab Dakwah



Dr. Hajam, M.Ag

NIP. 19670721 200312 1 002



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar dari Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Dilarang mengumumkan atau memperbanyak karya ilmiah ini dalam bentuk apapun tanpa seijin Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

© Hak Cipta Milik Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon  
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAKSI</b> .....	<b>ii</b>
<b>PERSETUJUAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>NOTA DINAS</b> .....	<b>iv</b>
<b>PERNYATAAN OTENTISITAS</b> .....	<b>v</b>
<b>PENGESAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>vii</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	7
1.3 Pembatasan Masalah .....	8
1.4 Perumusan Masalah .....	8
1.5 Tujuan Penelitian .....	8
1.6 Kegunaan Penelitian .....	9
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
2.1. Konsep Stres .....	10
2.1.1. Pengertian Stres .....	10
2.1.2. Teori Stres .....	12
2.1.3. Gejala Stres .....	12
2.1.4. Faktor yang Menyebabkan Stres .....	14
2.1.5. Klasifikasi Tingkatan Stres Stres .....	16
2.1.6. Sumber Stres .....	16
2.1.7. Skala Pengukur .....	17
2.2. Stres Santri Baru Terhadap Lingkungan Baru (Pesantren) .....	19
2.2.1. Kegiatan Santri di Pesantren .....	19





1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :  
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar dari Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.  
2. Dilarang mengumumkan atau memperbanyak karya ilmiah ini dalam bentuk apapun tanpa seijin Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

© Hak Cipta Milik Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon  
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

2.2.2.	Stres saat Menghadapi Lingkungan Baru -----	19
2.2.3.	Pengaruh Stres Santri Baru -----	20
2.2.4.	Penanganan Stres Santri Baru -----	21
2.3.	Dzikir -----	22
2.3.1.	Definisi Dzikir -----	22
2.3.2.	Jenis Dzikir -----	24
2.3.3.	Dzikir Asmaul Husna -----	25
2.3.4.	Bilangan Dzikir -----	26
2.3.5.	Manfaat Dzikir -----	27
2.3.6.	Pengaruh Dzikir Terhadap Stres -----	29
2.3.7.	Penelitian Terdahulu -----	30
2.3.8.	Kerangka Pemikiran -----	32
2.3.9.	Hipotesis Teoritik-----	32

### BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1.	Tempat dan Waktu Penelitian -----	33
3.1.1.	Tempat Penelitian -----	33
3.1.2.	Program Ma'had Al-Shighor Al-Islamy Al-Dauly -----	36
3.1.3.	Waktu Penelitian -----	41
3.2.	Metode Penelitian -----	41
3.2.1.	Populasi -----	41
3.2.2.	Sampel -----	42
3.2.3.	Desain Penelitian -----	43
3.3.	Variabel Penelitian -----	44
3.3.1.	Variabel Bebas -----	44
3.3.2.	Variabel Terikat -----	44
3.4.	Prosedur Pengumpulan Data -----	45
3.4.1.	Prosedur Administratif -----	45
3.4.2.	Prosedur Teknis -----	45
3.5.	Instrumen Penelitian -----	46
3.5.1.	Uji Validitas dan Reliabilitas Instrmen -----	51
3.6.	Analisis Data -----	53
3.6.1.	Uji Normalitas Data -----	53
3.6.2.	Regresi Linear -----	53



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar dari Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

2. Dilarang mengumumkan atau memperbanyak karya ilmiah ini dalam bentuk apapun tanpa seijin Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

© Hak Cipta Milik Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon  
 Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

3.6.3. Koefisien Determinasi .....	53
3.7. Hipotesis Statistik .....	54
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
3.8. Deskripsi Data .....	55
4.1.1. Deskripsi Data Fokus Masalah Pertama .....	55
4.1.2. Deskripsi Data Fokus Masalah Kedua .....	66
4.2. Uji Hipotesis dan Fokus Masalah Ketiga .....	70
4.2.1. Uji Instrumen .....	70
4.3. Rekapitulasi dan Pembahasan Hasil Penelitian .....	79
4.3.1. Rekapitulasi Hasil Penelitian .....	79
4.3.2. Pembahasan Hasil Penelitian .....	80
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1. Kesimpulan .....	82
5.2. Saran .....	82
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>83</b>
<b>LAMPIRAN</b>	
<b>DAFTAR TABEL</b>	
Tabel 1.1. Gambaran Umum Kegiatan di Pesantren Al-Shighoor Gedongan .....	6
Tabel 2.1. Jenis Gejala Stres .....	13
Tabel 3.1. Kegiatan Ma'had .....	38
Tabel 3.2. Program Pesantren .....	39
Tabel 3.3. Waktu Penelitian .....	41
Tabel 3.4. Indikator Tingkat Stres .....	47
Tabel 3.5. Angket Stres .....	48
Tabel 3.6. Angket Dzikir .....	50
Tabel 3.7. Klasifikasi Koefisien Validitas .....	52
Tabel 3.8. Klasifikasi Koefisien Reliabilitas .....	52
Tabel 4.1. Pedoman Wawancara I .....	56
Tabel 4.2. Jawaban Wawancara I .....	57
Tabel 4.3. Pedoman Wawancara II .....	58
Tabel 4.4. Jawaban Wawancara II .....	59
Tabel 4.5. Indikator Stres .....	60
Tabel 4.6. Angket Stres (Pre-Tes) .....	61



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar dari Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Dilarang mengumumkan atau memperbanyak karya ilmiah ini dalam bentuk apapun tanpa seijin Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

Tabel 4.7. Distribusi Frekuensi Stres .....	62
Tabel 4.8. Indikator Dzikir .....	63
Tabel 4.9. Angket Dzikir .....	64
Tabel 4.10. Distribusi Frekuensi Dzikir .....	65
Tabel 4.11. Angket Stres (Pos-Tes) .....	68
Tabel 4.12. Perbandingan Angket .....	69
Tabel 4.13. Hasil Uji Validitas Stres .....	71
Tabel 4.14. Hasil Uji Validitas Dzikir .....	72
Tabel 4.15. Item Angket Stres .....	74
Tabel 4.16. Item Statistics Stres .....	75



## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1. Latar Belakang

Pondok pesantren merupakan suatu tempat pendidikan dan pengajaran yang menekankan pelajaran agama Islam dan didukung asrama sebagai tempat tinggal santri yang bersifat permanen. ( Mujamil Qomar, 2005: 2). Oleh karenanya tujuan pendidikan pesantren adalah menanamkan moralitas, spiritualitas, dan kesadaran eksistensi diri sebagai hamba dihadapan Allah SWT. Pesantren sebagai tempat peralihan dari kehidupan lama dilingkungan rumah menuju lingkungan baru di pesantren menjadi tantangan besar bagi santri baru dalam proses beradaptasi. Terkadang menjadi sebuah proses yang sulit dimasa awal-awal adaptasi.

Tidak dipungkiri bahwa lingkungan baru akan berpengaruh besar dalam proses pembentukan karakter santri baru, sehingga dalam proses tersebut akan menimbulkan dua sisi yaitu positif dan negatif. Calon santri yang memiliki pertahanan diri yang baik maka dia akan berdampak positif pada perkembangannya. Sebaliknya ketika dia tidak memiliki pertahanan diri yang baik, maka kendala tersebut akan mempengaruhi psikisnya, sehingga menimbulkan dampak negatif. Diantara dampak negatif yang akan ditimbulkan yaitu, pusing, tekanan darah tinggi, mudah marah, sukar tidur, sulit berkonsentrasi dan sedih (Triantoro Safaria & Nofrans Eka Saputra, 2012: 27).

Hal senada diungkapkan Muhammad Asrori (2011: 27) bahwa “ada beberapa hal yang biasanya menjadi kendala penyelesaian masalah yaitu, pola pikir dimana penyelesaian masalah hanya terfokus pada satu solusi dan ketetapan fungsional dimana penyelesain masalah hanya berdasarkan pengalaman yang telah lewat”. Kaitannya dengan santri baru yang belum memiliki pengetahuan mendalam, sehingga akan sulit bagi



santri mencari solusi ketika tertekan dengan masalah yang dihadapi. Melihat keadaan tersebut akan mengakibatkan tekanan (stres) pada santri baru, sehingga mengganggu proses akademik di pesantren dengan tidak kondusifnya kegiatan.

Sedangkan sumber stres (*stresor*) yang dihadapi santri baru bisa berasal dari berbagai hal, yaitu stres bersumber pada diri sendiri, *stresor* pekerjaan atau pendidikan, *stresor* dari lingkungan, *stresor* antar teman sebaya. (Endin Nasrydin, 2010: 192-194). Lingkungan pesantren dengan berbagai karakter yang berbeda pada setiap individu tentunya akan menciptakan lingkungan baru yang kompleks. Semakin kompleks lingkungan yang harus dihadapi individu maka akan semakin banyak pula problematika yang muncul. Rice dalam Triantoro mengatakan bahwa “reaksi dari stres bagi individu dapat di golongan menjadi beberapa gejala yaitu, gejala fisiologis berupa keluhan sakit kepala, gejala kognitif berupa sulit konsentrasi, gejala interpersonal berupa acuh tak acuh pada lingkungan, dan gejala organisasional berupa menurunnya produktifitas dan meningkatnya keabsenan dalam kegiatan”.(Triantoro Safaria & Nofrans Eka Saputra, 2012: 30).

Salah satu dimensi yang dapat digunakan oleh individu untuk mengatasi gejala stres adalah aspek spiritual. Spiritual adalah kondisi keutuhan yang terpusat. Dalam artian seseorang tersebut sehat jasad dan ruhani. Oleh karenanya bagi calon santri harus memiliki dasar spiritual yang kuat, sebagaimana dikatakan Clinebell dalam Triantoro mengatakan bahwa “setiap manusia memiliki kebutuhan dasar spiritual yang harus dipenuhinya. (Triantoro Safaria & Nofrans Eka Saputra, 2012: 30).

Kebutuhan dasar spiritual adalah pemenuhan hati yang kemudian akan menimbulkan ketentraman dalam jiwa. Seringkali orang yang meninggalkan dunia spiritualnya menjadi resah, mudah terombang ambing, dan merasakan kehampaan hidup. Oleh karenanya bagi santri baru yang mengalami stres maka butuh pemenuhan *spiritual needs* untuk



memunculkan perasaan tenang, nyaman, dan membebaskannya dari rasa cemas atau stres.

Dunia pesantren tidak pernah lepas dari hal-hal spiritual, karena dalam proses pengajaran dan kehidupan sehari-harinya tidak terlepas dari ajaran ketundukan kepada sang pencipta yang diimplementasikan dengan kepatuhan terhadap kiai sebagai pionir atau pemimpin otoritas pesantren dan para pengurus serta norma-norma yang ada di pesantren. Ini menjadi pembentukan karakter bagi santri agar memiliki dasar spiritual yang kuat. Salah satu bentuk spiritual adalah dzikir yang digunakan untuk menenangkan hati, sebagaimana Allah berfirman dalam QS. Ar-Ra'du: 28.

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ  
الْقُلُوبُ

Artinya : (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram. (QS. Ar-Ra'du : 28).

Menilik ayat tersebut dapat diketahui bahwa dinamika psikologis melalui kegiatan berdzikir akan membuat jiwa mengalami keadaan santai (*rileks*), tenang, dan damai. Perlu adanya penanaman spiritual pada santri baru tersebut agar jiwanya selalu diwarnai dengan nilai-nilai ketuhanan. Dzikir merupakan salah satu media spiritual untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Dengan berdzikir berarti berusaha untuk memasrahkan segala keresahan pada Allah, sehingga akan menimbulkan ketenangan pada jiwa. Hal ini senada dengan yang dikatakan Ibnu Al-Qayyim Al-Jauziah dalam kitabnya *Al-Wabilul Shayyib* menjelaskan bahwa dzikir dalam konteks sebagai obat hati dapat menghadirkan ketenangan dan ketentraman. (Khalilurrahman Al-Mahfani, 2006: 43).

Dalam Kamus Istilah Agama Islam menyebutkan bahwa dzikir adalah mengingat Allah dengan membaca bacaan tahlil, takbir, atau tahmid, tasbih, Asma Allah dan kalimat talbiyah lainnya. (Abu



Muhammad & Zainuri Siroj, 2009: 55). Dzikir dengan asma Allah adalah salah satu yang diutamakan dalam ajaran islam. Sebagaimana Allah berfirman dalam QS. Al-A'raf : 180.

وَلِلّٰهِ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَىٰ فَادْعُوهُ بِهَا ۖ وَذَرُوا الَّذِينَ يُلْحِدُونَ فِي  
أَسْمَائِهِ ۖ سَيُجْزَوْنَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿١٨٠﴾

Artinya : *Hanya milik Allah asma-ul husna, Maka bermohonlah kepada-Nya dengan menyebut asma-ul husna itu dan tinggalkanlah orang-orang yang menyimpang dari kebenaran dalam (menyebut) nama-nama-Nya, nanti mereka akan mendapat Balasan terhadap apa yang telah mereka kerjakan.* (QS. Al-A'raf : 180).

Salah satu nama dari Asmaul husna adalah lafadz ya *Lathifu* yang berarti maha Lembut, sebagaimana firman Allah dalam Al-Quran:

اللَّهُ لَطِيفٌ بِعِبَادِهِ ۖ يَرْزُقُ مَنْ يَشَاءُ ۖ وَهُوَ الْقَوِيُّ الْعَزِيزُ ﴿١٩﴾

Artinya : *Allah Maha lembut terhadap hamba-hamba-Nya; Dia memberi rezki kepada yang di kehendaki-Nya dan Dialah yang Maha kuat lagi Maha Perkasa.* (QS. As-Syuuro : 19).

Lemah lembut membawa kebaikan, persahabatan, dan kasih sayang yang tulus. Sebailiknya, sikap kasar akan membuat orang menjauh, bahkan membenci orang tersebut. Oleh karenanya dzikir memiliki peran yang sangat baik dalam mengelola tekanan emosi negatif atau mengentaskan stres.

Secara biologis menyebut *autosugesti* dengan dzikir dalam keadaan tenang atau rileks akan menstimulus aktifitas *hipotalamus*, sehingga menghambat pengeluaran hormon *adrenalin* dan *non adrenalin* yang akan mengakibatkan ketenangan pada jiwa dan aktifitas tubuh menjadi rileks. (Triantoro Safaria & Nofrans, 2012: 232). Dengan





menghayati dan melakukan dzikir secara rutin maka hati menjadi tentram sehingga pada saat konsentrasi dengan autosugesti keyakinan dalam dzikir akan mengeluarkan aura negatif dalam tubuh.

Pesantren Al-Shighor merupakan lembaga pendidikan Islam yang berada dibawah naungan pondok pesantren Gedongan, Desa Ender Kecamatan Pangenan Kabupaten Cirebon. Pesantren Al-Shighor didirikan pada tahun 1991 oleh Drs. KH. Bisyiri Imam, M.Ag yang merupakan keturunan ke-5 dari KH. Muhammad Said sebagai pendiri pertama pesantren Gedongan.

Sistem pembelajaran yang digunakan lebih menekankan pada kurikulum terpadu, dimana pendidikan pesantren mengkolaburasikan antara pembelajaran tradisional dan modern. Metode pengajaran *sorogan* dan *wetonan* (bandongan) dengan masjid sebagai fasilitas tempatnya dalam pengajaran kitab-kitab klasik merupakan salah satu pemebelajaran tradisonal. (Mujamil Qomar, 2005: 21). Sedangkan kolaburasinya adalah pembelajaran dengan media bahasa arab dan bahasa inggris dalam program kegiatan belajar mengajar dan percakapan sehari-harinya.

Tidak kurang dari 500 santri yang *bermukim* di pesantren dengan 34 Ustadz atau Pengurus yang standby membina santri. Setiap tahun pesantren tersebut menerima 120 santri baru kurang lebihnya, dan sekitar 80% dari santri baru masuk ke tingkat pendidikan SMP dengan usia rata-rata 11-12 tahun. Administrasi pesantren tahun ajaran 2016-2017 mencatat bahwa jumlah santri baru tingkat SMP 85 siswa dengan ketentuan 55 putra dan 30 putri. Namun dibulan Nopember 2016 tercatat 3 santri putra dan 2 santri putri *boyong* (pindah sekolah) diawal masuk pesantren, dengan alasan hafalan dan lingkungan yang tidak mendukung.



Dibawah ini gambaran umum kegiatan di pesantren Al-Shighor Gedongan.

**Tabel 1.1**

**Kegiatan Pesantren Al-Shighor**

NO	Waktu	Kegiatan
1	04.00 – 06.00	Bangun pagi, Shalat Shubuh dan mengaji Al-Qur'an
2	06.00 – 06.30	Muroja'ah Tafsir Jalalin
3	06.30 – 07.00	Sarapan pagi
4	07.00 – 12.00	Sekolah Formal
5	12.00 – 14.00	ISOMA
6	14.00 – 15.30	Intensiv bahasa arab dan inggris
7	15.30 – 16.00	Shalat Ashar dan Istirahat
8	16.00 – 17.00	Mengkaji Kitab Diniyyah
9	17.00 – 20.00	I'tikaf, Menghafal Al-Qur'an, Shalat & Mengaji
10	20.00 – 21.00	Muroja'ah (pelajaran yang sudah dipelajari)
11	21.00 – 04.00	ISTIRAHAT

Melihat kegiatan di pesantren tersebut, bagi santri baru yang kurang mampu untuk beradaptasi akan berdampak pada *shock culture* yang ditandai perasaan tidak betah, sering mengeluh, ingin pulang, bolos sekolah, sering nangis, dan perilaku lain yang dapat menghambat dalam kegiatan pembelajaran. Data administrasi pesantren menunjukkan bahwa setiap tahun sekitar 10-20 santri baru *boyong* (keluar) dari pesantren pada semester pertama, 1-6 santri *boyong* pada semester kedua atau semester genap dengan alasan tidak betah faktor pribadi, lingkungan, teman sebaya dan peraturan pesantren.





1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar dari Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Dilarang mengumumkan atau memperbanyak karya ilmiah ini dalam bentuk apapun tanpa seijin Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

Pihak pesantren menyadari bahwa hal ini sangat urgen untuk segera ditangani. Banyak hal yang telah dilakukan pesantren dalam menangani kasus ini, diantaranya dengan menasehati langsung (pendekatan *persuasif*), memberikan motivasi, melakukan terapi pintar setiap minggu di sekolah, dan menempatkan pengurus sekamar dengan santri baru dengan harapan agar terjalin keakraban dan santri merasa tidak segan untuk mengungkapkan segala problematika yang dihadapi, namun hasilnya kurang begitu maksimal sehingga masih banyak santri yang *boyong* dan masih belum kondusifnya kegiatan pembelajaran.

Berdasarkan latar belakang dan efek lanjutan stres yang berakibat *boyong* dan tidak kondusifnya pembelajaran maka perlu adanya intervensi yang tepat dan lebih intens dalam penanganannya. Berlandaskan pada ayat Al-Qur'an surat Ar-Ra'du : 28. dan konsep dzikir terhadap stres, maka peneliti tertarik untuk meneliti bentuk terapi dzikir dalam menangani perilaku stres pada santri. Oleh karenanya peneliti mengangkat tema penelitian "*Terapi Spiritual Melalui Dzikir terhadap Stres Santri Baru di Pondok Pesantren Al-Shighor Gedongan Cirebon*".

## 1.2. Identifikasi Masalah

Penelitian ini mengidentifikasi beberapa permasalahan yang terjadi di ponpes Al-Shighor, yaitu :

- 1) Semangat belajar santri menurun dan banyak yang bolos sekolah
- 2) Sering mengeluh minta pulang dan keluar dari pesantren
- 3) Susah bergaul dan sering murung.
- 4) Sering mengeluh sakit
- 5) Merasa tidak percaya diri
- 6) Susah tidur malam
- 7) Mudah emosi atau sensitif.



### 1.3. Pembatasan Masalah

Adapun untuk memudahkan dalam pembahasan penelitian ini, maka penulis batasi dengan dua aspek sebagai berikut :

1. Keadaan santri baru di pesantren
2. Tingkat stres santri baru SMP di pesantren Al-Shighor.
3. Tindakan yang dilakukan pengurus dalam menangani permasalahan santri baru.
4. Pengaruh dzikir asma al-Husna yaitu lafadz *ya Lathifu* terhadap stres santri baru.

### 1.4. Perumusan Masalah

berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka pertanyaan penelitian sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat stres yang dialami santri baru di pesantren Al-Shighor?
2. Bagaimana yang dilakukan pengurus pesantren dalam mengatasi stres pada santri baru ?
3. Seberapa besar pengaruh spiritual melalui dzikir untuk mengatasi stres santri baru ?

### 1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan paparan perumusan masalah, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Mengetahui tingkat stres yang dialami santri baru di pesantren Al-Shighor.
2. Mengetahui kegiatan yang dilakukan pengurus pesantren untuk mengatasi stres santri baru.
3. Mengetahui seberapa besar pengaruh terapi spiritual melalui dzikir terhadap stres santri baru.



## 1.6. Kegunaan Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat dua kegunaan yang dapat diambil yaitu :

### 1. Kegunaan teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dan dasar pengembangan keilmuan lebih lanjut mengenai solusi pengentasan stres santri baru di pesantren.

### 2. Kegunaan praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu pesantren Al-Shighor dalam mengentaskan tingkat stres santri baru, dapat memberikan kontribusi pemikiran dalam desain perencanaan pelaksanaan dan evaluasi pembelajaran, dan menjadikan terapi dzikir sebagai salah satu metode yang digunakan untuk mengatasi tingkat stres santri baru.



## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Sabwah, Mohammed N, dan Ahmed M. Abdel Khalek. 2006. *“Religiosity And Death Distress in Arabic Coleege Students,” Death Studies Vol 30.*
- Angle Rohan. 2012. *Info Kapuas Jilid 7.* Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Asrori, Muhammad. 2011. *Psikologi Pembelajaran.* Bandung: Wacana Prima.
- Nursalam. 2008. *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan.* Jakarta: Salemba Medika.
- Bungin, Burhan. 2005. *Metodologi Penelitian Kuantitatif.* Jakarta: Kharisma Putra Utama.
- Djaali dan Pudji Muljono. 2007. *Pengukuran dalam Bidang Pendidikan.* Jakarta: Salemba Medika.
- Endin Nasrudin. 2010. *Psokologi Manajemen Cet. I.* Bandung: Pustaka Setia.
- Femi Olivia. 2010. *Mendampingi Anak Belajar, Bebaskan Anak dari Stres dan Depresi Belajar.* Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Jackman, Ann. 2006. *How To Get Things Done.* Jakarta: Esensi.
- Juhara, Erwan dan Eriyadi Budiman. 2005. *Cendikia Berbahasa dan Sastra Indonesia.* Jakarta: Setia Purnama Inves.
- Junaidi, Luqman. 2007. *The Power Of Wirid.* Jakarta: Hikmah.
- Khalilurrahman Al-Mahfani. 2006. *Keutamaan Doa dan Dzikir.* Jakarta: Wahyu Media.
- LA Hartanto. 2007. *Stres dan Stroke.* Yogyakarta: Kanisius.
- Lanny Jusup. 2010. *50 resep Makanan dalam Meningkatkan Daya Tahan Tubuh.* Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Lanny Octavia dkk. 2014. *Pendidikan Karakter Berbasis Pesantren.* Jakarta: Renebook.
- Muhammad, Abu & Zainuri Siroj. 2009. *Kamus Istilah Agama Islam.* Jakarta: Albama.





- Musthafa Dib Al-Bugha. 2007. *Al- Wafi fi Syarh Al-Arbain An-Nawawiyyah*. Damaskus: Dar Al-Musthafa.
- Nazir. 2011. *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Nia Sari dan Ratna Wardani , 2015. *SPSS.Yogyakarta: DEEPUBLISH*.
- Pangkalan Ide. 2008. *Yoga Stres*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Qomar, Mujamil. 2005. *Pesantren dari Transformasi Metodologi Menuju Demokratisasi Institusi*. Jakarta: Erlangga.
- Raymond W. Lam dkk. 2005. *Assessment Scales in Depression Mania dan Anxiety*. Jakarta: Salemba Medika.
- Safaria, Triantoro & Nofrans Eka Saputra. 2012. *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumiaksara.
- Santoso, Singgih. 2004. *Buku Latihan SPSS Statistik Parametrik*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. 2002. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sunaryo. 2004. *Psikologi Untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Smet. 1994. *Psikologis Kesehatan*. Jakarta: Grasindo.
- Yazid bin Abdul Qadir Jawas. 2006. *Dzikir Pagi Petang dan Sesudaj Shalat Fardu*. Jakarta: Penebar Sunnah.

